



MARZO 2017
GACETILLA

BARILOCHE: EL 45% PADECE HIPERTENSIÓN

Un estudio realizado en San Carlos de Bariloche, Río Negro, demuestra que el 45 por ciento de los adultos mayores de 35 años de esta ciudad padece hipertensión arterial, es decir que tiene una presión igual o superior a “14/9” (140/90mm Hg). El dato surge de una investigación científica de la que participaron 2000 barilochenses que llevó adelante el Centro de Excelencia en Salud Cardiovascular para América del Sur (**CESCAS**) con la participación local de la **Universidad Nacional del Comahue**.

*“La hipertensión arterial es una **enfermedad silenciosa** porque se presenta y progresa sin que las personas que la sufren se den cuenta. Si se detecta tempranamente es posible **tratarla a tiempo y salvar vidas**”, asegura el Dr. Matías Calandrelli, cardiólogo e investigador del equipo CESCAS Bariloche.*

*“La hipertensión es **principal factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares**. Es la principal causa de infarto de miocardio, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca y accidente cerebro-vasculares (ACV) de nuestro país”, agrega la Dra. Vilma Irazola, directora de CESCAS.*

La cifra sobre hipertensión en Bariloche fue obtenida gracias a la toma de presión que se realizaron **2000 barilochenses forman parte del estudio CESCAS**, la primera investigación en analizar a lo largo de varios años el estado de salud de la población de los países del Cono Sur (Argentina, Chile y Uruguay).

Para que este estudio pueda avanzar, los participantes del estudio están siendo actualmente contactadas por encuestadores entrenados para responder una encuesta. “Les pedimos a todos los participantes del estudio que acepten participar de la encuesta. Todos ellos **están realizando una gran contribución a la salud de su generación, pero sobre todo a la de sus hijos y nietos porque conocer el estado de salud de la población sirve para que se puedan tomar medidas que favorezcan que las **próximas generaciones vivan más y mejor**”, destaca la **Lic. Gabriela Letón**, investigadora del equipo CESCAS Bariloche.**

INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE HIPERTENSIÓN

SITUACIÓN ARGENTINA:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo diario de sal recomendado es entre 3 y 5 gramos, pero en Argentina se estima que es mayor a 10.

MEDIDAS PARA PREVENIR LA HIPERTENSIÓN:

- Mantener un peso adecuado.
- Hacer actividad física varias veces por semana.
- Comer alimentos saludables, frutas y verduras diariamente.
- Reducir la ingesta de sal.
- Tomar alcohol sólo con moderación.
- Si se recetan medicamentos, tomarlos tal como lo indicó el médico.

CONSEJOS ÚTILES PARA COMER CON MENOS SAL:

Fuente: Lic. Natalia Elorriaga, nutricionista de CESCAS.

“Los **panificados** en general, y especialmente el **pan de panadería y las galletitas tipo crackers o de salvado, contienen cantidades importantes de sal**. Por eso es aconsejable reservarlos para ocasiones especiales.”

“Un consejo útil es **reemplazar la sal por hierbas o limón**, además de **no poner el salero en la mesa**, para así evitar agregar sal a las comidas sin haberlas probado.”

“Las **principales fuentes de sodio en la alimentación de los argentinos son la sal agregada durante la cocción o en la mesa y algunos alimentos procesados**. En algunos casos, se trata de alimentos ‘salados’, como **fiambres y embutidos, alimentos en salmuera o snacks** (papas fritas, chizitos, maníes, etc.) Los caldos y sopas concentradas y los polvos para saborizar también se incluyen en este grupo.”

INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE ESTE ESTUDIO CESCAS

- ✓ El estudio CESCAS se realiza en diferentes localidades del **Cono Sur**: Bariloche y Marcos Paz en Argentina; Pando, Barros Blancos y Colonia Nicolich en Uruguay y Temuco en Chile.
- ✓ La investigación es coordinada por el Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS) de Buenos Aires, a través del Centro de Excelencia en Salud Cardiovascular para América del Sur (**CECASCAS**) y cuenta con la participación y el apoyo de la **Universidad Nacional del Comahue** en Argentina; la **Universidad de la Frontera en Chile**; la **Universidad de la República** en Uruguay y la **Universidad de Tulane** en los Estados Unidos.
- ✓ Ha recibido financiamiento del **Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre** (NHLBI) de los Estados Unidos y de la Agencia Internacional de Investigación canadiense (IDRC).
- ✓ La permanencia de los 2000 participantes de Bariloche en este estudio es fundamental. CESCAS prevé un **seguimiento del estado de salud a lo largo del tiempo**. Esa es la gran fortaleza de este tipo de investigación: seguir la evolución de las enfermedades crónicas y sus consecuencias para proponer estrategias tendientes a mejorar la salud poblacional.

CONTACTOS para realizar notas:

En Rio Negro:

Universidad Nacional del Comahue. Área de Comunicación institucional del Centro Regional Universitario Bariloche (CRUB): Tel: (294) 442 3374 int 302 Fabián Viegas Barriga.

difusion@crub.uncoma.edu.ar

Lic. Gabriela Letón, investigadora del equipo CESCAS Bariloche. E-mail:

gabyleton@yahoo.com.ar

Dr. Matías Calandrelli, médico cardiólogo, investigador del equipo CESCAS Bariloche. Miembro de la comisión directiva de la Sociedad Argentina de Cardiología y del Servicio de Cardiología del Sanatorio San Carlos. E-mail:

matiascalandrelli@yahoo.com.ar

En Buenos Aires:

Lic. Mariana Comolli, integrante del equipo de comunicación del IECS.

Tel.: (011) 4777-8767 int. 44. E-mail: mcomolli@iecs.org.ar